

鯧のムニエル～人参のスープソース

■材料 2人分

鯧 1尾	レンコン 400g
バター 10g	くるみ 60g
塩 適量	人参 60g
薄力粉 小1	
サラダ油 適量	
人参 100g	さつまいも 60g
玉ねぎ 30g	タイム 2枝
サラダ油 大2	ニンニク 3片
塩 適量	
ブイヨン (キューブ) 1つ	くるみオイル* 適量 オリーブオイル 大3
生クリーム 20g	サラダ油 適量 揚げ用
牛乳 20g	
塩 胡椒 適量	
水 300ml	



* くるみオイル (市販) はオリーブオイルでも可。

■作り方

〈ムニエル〉

- ① 鯧を三枚おろしし、両面に軽く塩を振り10分間冷蔵庫で寝かせる。
- ② 10分経ったら水分をふき取り、塩と薄力粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油、バターを入れ温め鯧を焼く。

〈ソース〉

- ④ 人参、玉ねぎの皮をむき1cm厚にカットし、鍋にサラダ油大さじ2と人参、玉ねぎを入れ塩を振り、野菜の水分を飛ばす。

産学連携プロジェクト

- ⑤ 野菜から油が出てくるようになったら、ブイヨンと水を加え煮込む。
- ⑥ ミキサー（ジューサー）にかけ鍋に裏漉しする。
- ⑦ 生クリーム、牛乳を加え塩 胡椒で味を整える。

〈付け合わせ〉

- ⑧ クルミを 180℃のオーブンで 4 分ローストし、手で砕く。
- ⑨ レンコンを 2～3 mmの厚さにスライスし、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑩ 人参とさつまいもを乱切り、ニンニクを薄くスライスする。
- ⑪ ボウルに人参、さつまいも、ニンニク、タイム、オリーブオイルを合わせる。
- ⑫ ⑪をアルミホイルで包みホクホクになるまで 180℃のオーブンに入れる。(目安 25 分)

仕上げにくるみオイルを小さじ 1 杯をかける。
- ⑬ それぞれを盛りつけたら完成！